

BULLET PROOF COFFEE (VEGAN)



Ein Klassiker der ketogenen Ernährung ist der Bullet Proof Coffee – ein Kaffee, der mit mittelkettigen Fettsäuren anstatt mit Milch oder Milchersatzprodukten auskommt und als echter Stoffwechselbooster fungieren soll.

Zutaten für 1 Portion:

- ★ 250 ml frischer Bio-Kaffee (klassisch mit French Press Maschine gepresst)
- ★ 2 EL MCT-Öl
- ★ 2 EL Mandelmus

PROFITIPP

Nicht-Veganer können auch 2 EL Bio-Butter verwenden.

Zubereitung:

Bereite den Kaffee frisch zu.

Gib dann Kaffee, Öl und Mandelmus in einen Mixer und mix das Ganze durch, bis du eine schaumige Masse erhältst.

FERTIG! GUTEN APPETIT!

Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:
WOHLFÜHLEN MIT ALLTAGSTAUGLICHER GESUNDER ERNÄHRUNG